

Литература:

1. Адлер А. Понять природу человека. - М.: Прогресс, 1997.
2. Берн Ш. Гендерная психология. - М.: Олма-Пресс Инвест, 2004.
3. Голиков Ю.Я. Методология психологических проблем проектирования техники. - М.: ПЕРСЭ, 2003.
4. Майерс Д. Социальная психология. - СПб.: Питер, 2000.
5. Новак Е.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема. //Вестник ВолГУ. Серия 7. Вып. 1. 2001. - С. 125-132.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов. /под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.

УДК 159.9

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У ГОССЛУЖАЩИХ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ

Климанова Алла Владленовна

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Россия, Казань

alla@ukagroup.ru

Аннотация

Актуальность темы исследования стресса и стрессоустойчивости у госслужащих общественной палаты состоит в том, что они постоянно испытывают стресс, а также эмоциональное выгорание во время своей профессиональной деятельности. Цель статьи заключается в определении стратегии преодоления стресса у госслужащих и улучшения уровня стрессоустойчивости. Ведущими методами исследования были теоретический и экспериментальный. Результаты исследования показали, что в зависимости от степени конструктивности, стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления

профессиональных стрессов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта, общения и труда. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека. Материалы статьи могут быть полезными для практических психологов, результаты исследования можно использовать для диагностики и коррекции уровня стрессоустойчивости в профессиональной деятельности госслужащих.

Ключевые слова профессиональный стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, госслужащие, эффективное преодоление стресса, эмоциональное выгорание.

Актуальность темы исследования стресса у госслужащих общественной палаты в современном обществе и при данном темпе жизни очень велика. Все больше внимания сейчас уделяют проблеме преодоления стресса. Данная проблема столь масштабна, что трудно назвать человека, который не испытывал бы стресса. Госслужащие общественной палаты постоянно испытывают стресс, а также эмоциональное выгорание во время своей профессиональной деятельности. Общаясь с недовольными заявителями, получая каждодневную порцию негатива, госслужащему необходимо научиться преодолевать стресс и сохранять свое эмоциональное состояние. Эффективность преодоления стресса зависит от умения использовать госслужащими ассертивность, поиск социальной поддержки и вступление в социальный контакт.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: изучение понятия стресса Рутмана Э.М, [8], биологическая теория стресса Селье Г [9], стресс как феномен осознания Кокс Т [5], стресс как неспецифический компонент реакции адаптации Фролова М.Ф [10], исследования психической напряженности Зильберман П.Б [4], концепция преодоления копинга Р. Лазаруса [6], много осевая модель «поведения преодоления» С. Хобфолла [7], стрессоустойчивость как свойство личности Варданян Б.Х. [2], «индивидуальная устойчивость к стрессу» Величковский Б.Б [3] копинг-стратегия как преодоление некоторой ситуации Бодров В.А [1] и др.

Тема стресса и его преодоления особенно актуальна в 21 веке, в веке высоких информационных технологий, быстрого темпа жизни, а также постоянных коммуникаций.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников общественной платы РТ, связана с большим количеством коммуникаций различного уровня, а также непосредственно со стрессом и эмоциональным выгоранием.

Процедура и методы исследования.

Исследование проводилось в течение четырех месяцев: с января 2014 года по апрель 2015. В исследовании приняли участие сотрудники общественной палаты политической партии в количестве 20 человек. Выборка включала в себя мужчин и женщин в возрасте от 28-55 лет. Все сотрудники имеют высшее юридическое, экономическое образования. Для выявления копинг-стратегий был использован опросник «SACS» С. Хобфолл – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»[7].

Гипотезой выступило предположение о том, что госслужащие при использовании просоциальных стратегий поведения будут более предрасположены к преодолению стресса.

Результаты и их обсуждение и рекомендации:

По результатам исследования было выяснено, что все испытуемые в совокупности имеют высокие показатели «желаемых стратегий», а именно «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки». Данные стратегии являются наиболее эффективными для преодоления профессионального стресса. И рекомендуется продолжать использование данных стратегий, так как именно они благоприятно сказываются на «здоровье» респондентов, помогают избежать постоянных стрессов, и являются наиболее эффективными моделями поведения при сложных и стрессовых ситуациях. Особенно характерно использование данных стратегий в системе профессий «человек-человек».

Однако, что касается «не желаемых» стратегий коллектив разделился на группы, те, у кого высокие и низкие показатели использования нежелательных

стратегий. Респонденты, которые имеют высокие показатели «нежелательных» стратегий были проинформированы о неуспешности их действий. Были даны рекомендации для совершенствования своих стратегий поведения. Однако есть и такие респонденты, которые верно используют свои ресурсы и правильно справляются со стрессом и не используют «нежелательные» стратегии в профессиональной деятельности, так как использование данных стратегий порождают эмоциональное выгорание, усталость, неудовлетворенность, раздражение. Все это неблагоприятно сказывается на «здоровье» респондентов.

Что касается средних показателей, были также даны рекомендации по повышению и понижению уровня использования стратегий со средними значениями. Средние значения важны, так как именно корректировка средних значений предполагает эффективное преодоление профессионального стресса.

Что касается действий, а именно «осторожные действия», «импульсивные действия», «избегание», «манипулятивные (непрямые) действия», тут также был выяснен уровень использования данных стратегий, и были даны рекомендации каким образом не использовать данные действия.

Успешность преодоления профессиональных стрессов зависит от степени конструктивности, стратегии и модели поведения. Данные аспекты непосредственно влияют на психологическое здоровье субъекта, на его общение с окружающими, а также влияют на его работоспособность. Для того чтобы повысить стрессоустойчивость необходимо активное его преодоление и использование социальных ресурсов.

В профессиональной деятельности более успешны люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Каждому сотруднику необходимо знать правила саморегуляции в условиях профессионального стресса: необходимо наблюдать за собой и своим настроением; искать способы остановки самого себя; сменить временно деятельность; уметь отдыхать и быстро переключаться с работы на релаксацию. и др. Желательно найти тот способ отдыха, который приемлем именно конкретному человеку (фитнесс, бассейн, спорт, прогулки по лесу, хобби,

время с семьей). И таким образом снимать свой стресс и сохранять психологическое здоровье.

Литература:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления/В.А. Бодров// Проблемы психологии и эргономики. – 2001. – №4. – С. 28-33.
2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983. - С.542-543.
3. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ...канд.психол.наук. - М., 2007. - 27 с.
4. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // в кн.: Очерки психологии труда оператора. - М.: Наука, 1974. - С.138-172.
5. Кокс Т. Стресс. - М.: Медицина, 1981. - 213 с.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования//Эмоциональный стресс/ Под. ред. В.Н. Мясищева Л., 1970.
7. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности:учеб.пособие/ Под ред. Г.С.Никифорова, М.А.Дмитриевой, В.М.Снеткова.-СПб.:Речь, 2007.-448 с.
8. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? - М.: ФиС, 1990. - 128 с.
9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Прогресс, 1960. - 254 с.
10. Фролов М.Ф. Психофизиологический стресс и качество деятельности человека-оператора // Психическая напряженность в трудовой деятельности: сб. научн. ст. - М., 1993. - С.15-24.